



7月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)			
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	木	○	ごはん	ちゅうかふうたまごやき マーボーなす トックスープ	こめ さとう でんぷん トック	ごまあぶら	たまご かにかまぼこ ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きくらげ にんにく だいこん	たけのこ なす しょうが ながねぎ	643 25.5 18.7 2.6
2	金	○	えだまめ ごはん	ぶたにくのあまからだれがけ ごますあえ とうがんのみそしる	こめ さとう でんぷん	ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん みすな	えだまめ しめじ とうがん	もやし	627 28.7 21.9 2.6
5	月	○	ごはん	チキンみそカツ ちぐさあえ とうふのとろみじる なりたさんメロン	こめ さとう でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう えのきたけ メロン	もやし	619 24.6 19.9 2.0
6	火	○	ごはん (ふりかけ)	しいらのしろだしやき ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	しいら あつあげ ぶたにく たまご とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ ゴーヤ たまねぎ だいこん	しめじ	606 32.1 16.7 2.3
7	水	○	あなご ちらしずし (きざみのり) <small>たなばたこんだて☆</small>	ほしのハンバーグ おかかあえ あまのがわじる たなばたゼリー	こめ さとう そつめん ゼリー	あぶら	あなご とりにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん オクラ こまつな	たけのこ しいたけ えのきたけ もやし ながねぎ	634 24.8 18.7 2.5	
8	木	○	バンズパン	スロッピージョーのぐ シーザーサラダ アイリッシュシチュー アップルシャーベット	パン さとう クルトン じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マツタケ きゅうり りんご	セロリ	660 29.2 24.4 2.8
9	金	○	ごはん	アジフライ なめたけあえ ピリからみそしる なりたさんとうもろこし	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	えのきたけ もやし ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし	619 26.3 18.7 2.3	
12	月	○	ごはん	さばのみそだれがけ ゆかりあえ カレーにくどうふ ソーダゼリー	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ	きゅうり しめじ ながねぎ	749 31.5 27.1 2.0
13	火	○	ガーリック ライス	とりにくのコーンフレークやき ブロッコリーサラダ チーズスープ	こめ パンこ コーンフレーク さとう こむぎこ	植物油 あぶら	とりにく むぎえび ハム	牛乳 チーズ アヒル油	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれんそう	にんにく キャベツ エリンギ	マツタケ たまねぎ	675 33.8 20.7 2.5
14	水	○	ひやしうどん (めんつゆ)	ひやしうどんのぐ ちくわのかきあげ フルーツしらたま	うどん さとう こむぎこ だんご	ごま あぶら	あぶらあげ とりにく たまご ちくわ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん みつば	もやし きゅうり たまねぎ コーン まいたけ みかん もも パイナップル	653 21.1 18.1 2.4	
15	木	○	ごはん	いわしのレモンじゅうゆに なっとうのスタミナいため チンゲンサイのみそしる シークワサータルト	こめ さとう タルト	ごまあぶら	いわし なっとう ぶたにく ベーコン みそ	牛乳	はねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	にんにく しめじ	715 30.4 24.4 2.0
16	金	○	むぎごはん	すぶた チョレギサラダ ちゅうかたまごスープ	こめ でんぷん さとう おおむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ピーマン こまつな	しょうが しいたけ たまねぎ きゅうり もやし にんにく ながねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ	638 27.9 20.2 2.3
19	月	○	ごはん	なつやすみのひきにくカレー コーングラタン すいか	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	ウインナー ぶたにく だいす こむぎこ	牛乳 チーズ	パプリカ かぼちゃ トマト	コーン たまねぎ しょうが にんにく なす えだまめ セロリ すいか	737 24.3 22.7 2.2	

学校給食摂取基準(8~9歳)	7月平均
熱量: 650kcal	660
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.7
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.9
食塩相当量: 2.0g以下	2.3

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★7月分給食費の振替日は8月31日(火)です。



水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

5日(月) 成田市吉岡 荻野さんのメロン
今年も成田市産のメロンを味わいましょう。

8日(木) 世界の料理
アメリカの「スロッピージョー」は、ミートソースをパンにはさんで食べる料理です。アイルランドの「アイリッシュシチュー」は、シンプルな味付けの煮込み料理です。

9日(金) 成田市桜田 香取さんのとうもろこし
公津の杜小6年生が皮むき体験を行う予定です。

